

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-БОКСОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Позняк Ж.А., Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Государственная политика Республики Беларусь направлена на здоровье белорусского народа, его физическое развитие, творческое долголетие и увеличение продолжительности жизни. Вовлечение студенческой молодежи в двигательную активность позволяет решать поставленные задачи. Однако следует отметить, что студенты, и в том числе, студенты-медики, в результате занятости, мало уделяют времени здоровью и здоровому образу жизни, таким образом, занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» остаются их единственным союзником. В этой связи актуальным вопросом становится улучшение качества учебного процесса, что возможно путем внедрения в физическое воспитание учреждения высшего образования инновационных технологий, в том числе и фитнес-программ[1].

Цель исследования – определение влияния фитнес-бокса на уровень физического здоровья студентов 1 курса лечебного факультета УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет».

Материал и методы. Педагогический эксперимент проводился в 2017-2018 учебном году на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» (УО «ВГМУ»). Исследование предусматривало сравнительную оценку уровня физического здоровья (УФЗ) в начале и в конце учебного года студентов-девушек 1 курса лечебного факультета ($n=60$) УО «ВГМУ» (экспериментальная (ЭГ, $n=30$) и контрольная (КГ, $n=30$) группы), основное учебное отделение. Занятия в КГ проводились по учебной программе «Физическая культура» УО «ВГМУ», в ЭГ на основании учебной программы по физической культуре раздел «Фитнес-бокс» (№ УД-186/уч. от 28.09.2017).

Методы исследования: анализ литературы, антропометрия, метод индексов и функциональных проб, методы математической статистики (Statsoft STATISTICA 10).

Результаты и их обсуждение. В предыдущих работах нами было доказано, что одним из инновационных и эффективных средств в содержании физического воспитания студентов медицинского университета может выступать фитнес-бокс. В наших исследованиях под фитнес-боксом понимается направление фитнеса, где в качестве формы проведения учебного занятия используется урочная, содержание которого представлено движениями из классического, французского и тайского бокса, «замиксованных» с аэробными шагами, статическими и динамическими силовыми упражнениями; организация учебного занятия групповая. Для определения положительного влияния фитнес-бокса на УФЗ студентов-девушек был проведен педагогический эксперимент с использованием методики Г.Л. Апанасенко: жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), динамометрии кисти (ДМК), индекса массы тела (ИМТ), жизненного индекса (ЖИ), пробы Мартинэ, силового индекса (СИ) и индекса Робинсона.

Полученные эмпирические данные были обработаны методом математической статистики, обобщены и представлены в виде таблицы.

Обработка эмпирических данных в начале педагогического эксперимента (таблица) позволяет констатировать, отсутствие между КГ и ЭГ значимых различий ($p>0,05$). Установлено, что предложенное содержание учебных занятий по фитнес-боксу используемое в ЭГ на протяжении учебного года (152 учебных часа), позволило повысить средний балл УФЗ с $9,30\pm4,04$ до $11,87\pm3,67$ баллов ($p<0,05$), в КГ эти изменения менее выражены с $7,17\pm4,52$ до $8,07\pm3,46$ баллов ($p>0,05$). Следует отметить, что динамика наблюдалась, как в ЭГ, так и в КГ, однако статистически значимые различия зарегистрированы в большей мере в ЭГ, а именно в средних значениях ЖЕЛ, ЖИ, СИ и индексе Робинсона как внутригрупповых показателей, так и межгрупповых ($p<0,05$).

**Таблица – Динамика морфофункциональных показателей студентов-девушек 1 курса
УО «ВГМУ» контрольной и экспериментальной групп в результате занятий фитнес-боксом**

Показатель	КГ (n=30)		Значимость межгрупповых различий	ЭГ (n=30)	
	$\bar{X} \pm \sigma$	Значимость внутригрупповых различий		$\bar{X} \pm \sigma$	Значимость внутригрупповых различий
Масса тела, кг	59,82±8,83	t=0,00; p>0,05	t=0,44; p>0,05	58,78±9,61	t=0,70; p>0,05
	59,82±8,64		t=1,21; p>0,05	57,07±8,95	
Рост, м	164,80±5,05	t=0,21; p>0,05	t=0,55; p>0,05	165,55±5,57	t=0,13; p>0,05
	165,07±5,00		t=0,48; p>0,05	165,73±5,55	
ЖЕЛ, мл	2553,33±502,91	t=1,04; p>0,05	t=0,88; p>0,05	2456,67±327,67	t=2,75; p<0,05
	2431,67±400,10		t=2,73; p<0,05	2695,00±344,50	
ДМК, кг	25,97±3,98	t=0,78; p>0,05	t=2,97; p<0,05	29,33±4,77	t=0,19; p>0,05
	26,77±4,02		t=2,50; p<0,05	29,57±4,60	
ЧСС, уд/мин	82,13±13,40	U=412,50; p>0,05	U=416,00; p>0,05	80,80±10,66	U=352,00; p>0,05
	80,80±11,67		U=362,00; p>0,05	77,20±7,80	
АД, мм.рт.ст	111,83±10,79	U=386,00; p>0,05	U=361,50; p>0,05	114,33±6,79	U=359,00; p>0,05
	113,57±7,96		U=403,00; p>0,05	112,30±6,62	
ИМТ, ус. ед.	363,03±53,44	U=444,50; p>0,05	U=382,50; p>0,05	354,14±49,72	U=406,50; p>0,05
	362,29±50,65		U=324,00; p>0,05	343,63±46,20	
ЖИ, ус. ед.	43,07±8,02	t=0,87; p>0,05	t=0,25; p>0,05	42,58±7,37	t=2,83; p<0,05
	41,28±7,98		t=3,37; p<0,05	47,91±7,23	
СИ, ус. ед.	43,99±7,29	t=0,72; p>0,05	t=3,09; p<0,05	50,69±9,35	t=0,76; p>0,05
	45,44±8,34		t=3,19; p<0,05	52,47±8,75	
Индекс Робинсона, ус. ед.	91,76±16,95	t=0,04; p>0,05	t=0,18; p>0,05	92,50±14,06	U=316,50; p<0,05
	94,38±13,38		t=0,23; p>0,05	96,22±9,72	
Проба Мартине, ус. ед.	91,07±30,71	U=292,50; p<0,05	U=251,50; p<0,05	73,66±15,33	U=371,00; p>0,05
	73,00±18,86		U=326,00; p<0,05	63,00±10,37	
УФЗ, баллы	7,17±4,52	t=0,87; p>0,05	t=1,92; p>0,05	9,30±4,04	t=2,57; p<0,05
	8,07±3,46		t=4,12; p<0,05	11,87±3,67	

Примечание – $\bar{X} \pm \sigma$ среднее арифметическое и стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни.

Выводы. В целом полученные результаты констатируют о положительном влиянии раздела «Фитнес-бокс» на уровень физического здоровья студентов-девушек УО «ВГМУ» (p<0,05), это позволяет рассматривать данное содержание занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» как одно из эффективных средств решающих оздоровительные задачи физической воспитания студентов.

Литература:

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.